

Studi Komparasi Tingkat Atensi Berdasarkan Iringan Musik *Lo-Fi*

Arneta Fitra Gaskin¹, Kazia Manuela Hutasoit², Irma Himmatul Aliyyah^{3*},
Raden Ahmad Idham⁴
Universitas Mercu Buana
e-mail: 1gaskinarnetha@gmail.com, 2keyziamanuela72500@gmail.com,
*3irma.himmatul@mercubuana.ac.id, 4raden.ahmad@mercubuana.ac.id

Abstract. This study aims is to compare learning attention levels between students who listen to lo-fi music and those who do not. Using an experimental method with a post-test only design, 20 eleventh-grade students were divided into two groups: an experimental group that listened to lo-fi music and a non-music control group. The results showed that students who listened to lo-fi music had higher learning attention levels compared to the control group. These findings provide empirical support for the benefits of lo-fi music in enhancing students' focus and learning attention. The study also highlights the importance of music genres in influencing mood and cognitive performance. Further research is needed to confirm these findings and explore the long-term effects of lo-fi music in educational settings.

Keywords: *attention, music lo-fi, study*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan tingkat atensi belajar antara siswa yang mendengarkan musik *lo-fi* dan yang tidak. Menggunakan metode eksperimental dengan desain *post-test only*, 20 siswa kelas sebelas dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang mendengarkan musik *lo-fi* dan kelompok kontrol non-musik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendengarkan musik *lo-fi* memiliki tingkat atensi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini memberikan dukungan empiris terhadap manfaat musik *lo-fi* dalam meningkatkan fokus dan atensi belajar siswa. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya genre musik dalam mempengaruhi suasana hati dan kinerja kognitif. Studi lebih lanjut diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi efek jangka panjang musik *lo-fi* dalam lingkungan pendidikan.

Kata kunci: *atensi, musik lo-fi, belajar*

Unggah:	Revisi:	Diterima:
23-03-2024	18-04-2024	03-05-2024

Pendahuluan

Musik diartikan sebagai segala sesuatu yang menyenangkan, mendatangkan kegembiraan, memiliki ritme, melodi, timbre (warna suara) tertentu yang membantu tubuh dan pikiran bekerja sama. Pada era ini sebagian besar pelajar baik itu dari kalangan siswa atau mahasiswa senang mendengarkan musik ketika mereka belajar.

Mendengarkan musik ketika belajar dapat menciptakan kenyamanan dan meningkatkan atensi (Kotsopoulou & Hallam, 2010).

Musik telah menjadi subjek penelitian ekstensif dalam kaitannya dengan pembelajaran, karena memiliki potensi untuk memengaruhi berbagai aspek proses pembelajaran (Flowers & O'Neill, 2005) (Lowry et al., 1951). Sejumlah besar siswa menggunakan musik latar untuk relaksasi, meningkatkan fokus pada tugas-tugas yang menantang, dan untuk menyegarkan pikiran mereka selama kegiatan monoton (Lowry et al., 1951). Efek musik pada kinerja pembelajaran dan keterlibatan telah dieksplorasi lintas disiplin ilmu, termasuk pendidikan, psikologi, dan fisiologi (Lowry et al., 1951).

Sejumlah penelitian telah mengeksplorasi dampak musik pada pembelajaran siswa dan kinerja akademik. Musik telah ditemukan memiliki efek positif pada atensi, fokus, dan konsentrasi, yang berpotensi meningkatkan keterlibatan siswa dengan tugas akademik (Dosseville et al., 2012). Selain itu, musik dapat menciptakan lingkungan yang menenangkan atau memberi energi, yang dapat membantu siswa mengelola stres dan mempertahankan motivasi selama kegiatan belajar (Chen, 2022).

Namun, penelitian yang ada menyajikan temuan yang tidak konsisten, menunjukkan bahwa genre dan karakteristik musik, seperti tempo, ritme, dan kualitas emosional, dapat memengaruhi mekanisme spesifik di mana musik memengaruhi pembelajaran (Lowry et al., 1951). Salah satu genre musik yang mendapatkan popularitas di kalangan siswa adalah *lo-fi*. *Lo-fi* adalah genre musik yang merangkul ketidaksempurnaan dan estetika *lo-fidelity*, sering ditandai dengan produksi audio berkualitas rendah, desisan kaset, dan suara *vintage* yang hangat (Newton, 2016). *Genre* ini menarik bagi banyak siswa karena dapat menciptakan suasana santai dan fokus yang membantu mereka mengelola stres dan mempertahankan motivasi selama kegiatan belajar (Langan & Sachs, 2013).

Kepopuleran akan musik *lo-fi* ini dapat dilihat melalui laman pencarian di YouTube. Melalui akun *Lofi Girl*, yaitu salah satu akun yang memuat banyak lagu-lagu *lo-fi*. *Lofi Girl* memiliki 13,5 juta *subscriber* dan jumlah *viewers* tertinggi di akun tersebut sebesar 100 juta. Kotsopoulou & Hallam (2010) mengungkapkan musik *lo-fi* telah menjadi sangat populer di kalangan remaja dan digunakan dalam berbagai situasi,

termasuk selama sesi belajar. Musik *lo-fi*, yang sering memiliki tempo yang lambat dan melodi yang menenangkan, memiliki potensi untuk meningkatkan atensi pada siswa saat proses pembelajaran.

Musik *lo-fi* telah mendapatkan popularitas yang signifikan di kalangan siswa di Indonesia, karena memberikan pengalaman mendengarkan yang unik dan menarik yang dapat mendukung tugas akademik (Firanty et al., 2021). Dalam konteks Indonesia, musik *lo-fi* telah muncul sebagai genre yang beresonansi dengan banyak pelajar muda, karena menawarkan kualitas sonik yang berbeda yang sering dianggap menenangkan dan kondusif untuk belajar yang terfokus. Nada hangat yang terinspirasi *vintage* dan merangkul ketidaksempurnaan dalam produksi *lo-fi* menarik bagi siswa Indonesia, yang menemukan bahwa *genre* ini dapat menciptakan suasana santai dan fokus yang membantu mereka mengelola stres dan mempertahankan motivasi selama kegiatan belajar. Aksesibilitas dan meningkatnya kehadiran musik *lo-fi* di komunitas mahasiswa Indonesia telah berkontribusi pada adopsi yang luas sebagai soundtrack latar yang disukai untuk pekerjaan akademik.

Namun, penelitian yang ada menyajikan temuan yang tidak konsisten, menunjukkan bahwa *genre* dan karakteristik musik, seperti tempo, ritme, dan kualitas emosional, dapat memengaruhi mekanisme spesifik di mana musik memengaruhi pembelajaran (Chen, 2022). Dampak musik pada pembelajaran masih diperdebatkan, karena penelitian telah menunjukkan bahwa musik dapat memiliki efek positif dan negatif (Tervaniemi et al., 2018). Sementara musik dapat memiliki pengaruh positif dalam aspek-aspek tertentu, seperti meningkatkan perhatian, fokus, dan konsentrasi, musik juga dapat memiliki efek yang merugikan pada kinerja belajar jika musik terlalu mengganggu atau tidak sesuai dengan tugas belajar (Lehmann & Seufert, 2017).

Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk lebih memahami, terutama hubungan bernuansa antara musik dan hasil belajar, terutama dalam konteks musik *lo-fi* dan dampaknya terhadap tingkat perhatian siswa Indonesia (Rusdyaningtyas & Hanum, 2020). Sementara musik *lo-fi* telah mendapatkan popularitas yang signifikan di kalangan siswa Indonesia karena kemampuannya yang dirasakan untuk menciptakan suasana santai dan fokus (Riyadi & Budiman, 2023), penelitian yang

ada menyajikan temuan yang tidak konsisten tentang efek musik pada pembelajaran. Ini menunjukkan bahwa karakteristik spesifik musik *lo-fi*, seperti tempo, ritme, dan kualitas emosionalnya, mungkin memiliki dampak yang bervariasi pada mekanisme di mana musik memengaruhi pembelajaran. Studi tambahan diperlukan untuk mengeksplorasi interaksi kompleks antara musik *lo-fi*, perhatian, dan kinerja pembelajaran dalam konteks pendidikan Indonesia, untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang peran genre ini dalam mendukung tugas dan keberhasilan akademik siswa (Hidayat et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan yang signifikan dalam tingkat perhatian belajar antara siswa yang mendengarkan musik *lo-fi* dan yang tidak. Memahami dampak musik *lo-fi* terhadap perhatian sangat penting, karena dapat memberikan wawasan tentang peran genre ini dalam mendukung atau menghambat kinerja akademik siswa. Dengan memeriksa perbedaan tingkat perhatian antara kedua kelompok, peneliti dapat lebih memahami mekanisme spesifik di mana musik *lo-fi* dapat memengaruhi pembelajaran, dan apakah itu dapat menciptakan suasana santai dan fokus yang meningkatkan atau mengganggu keterlibatan siswa dengan tugas-tugas akademik. Informasi ini dapat menginformasikan praktik dan kebijakan pendidikan, membantu pendidik membuat keputusan yang tepat tentang penggunaan musik *lo-fi* di lingkungan pembelajaran.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain *post-test only* untuk menyelidiki perbedaan tingkat perhatian belajar antara siswa yang mendengarkan musik *lo-fi* dan yang tidak. Metode eksperimental dengan desain pasca tes saja cocok untuk penelitian ini karena memungkinkan perbandingan langsung tingkat perhatian antara kedua kelompok tanpa faktor perancu potensial dari perbedaan yang sudah ada sebelumnya (Que et al., 2020).

Studi ini menugaskan peserta ke kelompok *experiment* musik *lo-fi* atau kelompok kontrol non-musik (Tang et al., 2017). Pada akhir percobaan, para peneliti akan menilai tingkat atensi belajar kedua kelompok melalui Kuesioner atensi belajar. Dengan menganalisis perbedaan skor atensi antara kelompok siswa yang mendengarkan musik

dan non-musik, para peneliti ingin menggali dampak spesifik musik *lo-fi* terhadap perhatian siswa (Begum et al., 2019). Temuan penelitian ini akan berkontribusi pada badan pengetahuan yang ada dengan memberikan bukti empiris tentang hubungan antara musik *lo-fi* dan atensi belajar dalam konteks pendidikan Indonesia, menawarkan wawasan yang dapat menginformasikan praktik dan kebijakan pendidikan mengenai penggunaan *genre* musik ini dalam lingkungan belajar.

Penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling*, khususnya *convenience sampling*. Teknik ini memilih peserta yang mudah diakses dan tersedia, asalkan mereka memenuhi kriteria yang ditetapkan. Sampel mencakup 20 siswa kelas sebelas, dibagi rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi sasaran adalah siswa kelas sebelas di Sekolah Menengah Kejuruan Kemala Bhayangkari Delog, tempat penelitian berlangsung. Peserta diberi formulir persetujuan sebelum penelitian, yang diselesaikan dalam waktu 40 menit.

Selama penelitian berlangsung, partisipan di kelompok eksperimen dan partisipan pada kelompok kontrol diberi tugas untuk membaca bahan bacaan, dilanjutkan dengan mengerjakan soal yang berasal dari bahan bacaan. Kelompok eksperimen diberi perlakuan khusus berupa mendengarkan musik *lo-fi*. Sementara itu, kelompok kontrol tidak diperkenankan untuk mendengarkan musik apapun selama membaca dan mengerjakan soal. Bacaan yang dibaca oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah tentang lima emosi dalam film *Inside Out*. Soal-soal yang diberikan adalah terkait bahan bacaan.

Setelah selesai mengerjakan penugasan, kemudian seluruh partisipan diberikan kuesioner untuk mengukur skala atensi untuk melihat atensi mereka sendiri selama proses membaca. Skala atensi disusun berdasarkan indikator-indikator penelitian atensi, yaitu kapasitas pemrosesan dan kapasitas selektivitas, pengendalian atensi, pemrosesan otomatis, neurosains kognitif, dan kesadaran. Skala yang dibuat menggunakan skala *likert* yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai. Dalam hal ini, kuesioner atensi bersifat *self-report*, sehingga kuesioner yang dilakukan bertujuan untuk mengukur persepsi partisipan tentang tingkat atensi mereka saat belajar.

Tabel 1.
Blue Print Skala Atensi

Aspek	Indikator	Item Pertanyaan
Kapasitas pemrosesan dan kapasitas selektivitas	Individu mampu merespon sejumlah informasi yang diolah sesuai kemampuan kognitifnya Individu memilih informasi berdasarkan pengalaman dan memahami informasi yang dipilih.	1. Saya memperhatikan bacaan dengan baik 2. Saya memahami bacaan yang diberikan kepada saya. 3. Saya bisa fokus dan perhatian dengan bacaan saya
Pengendalian atensi	Individu mengendalikan salah satu informasi yang diperhatikan dalam tampilan lingkungannya Individu dapat memproses informasi lebih lanjut sesuai pengalaman kegunaan jangka panjang	4. Saya bisa terus membaca sesuai waktu yang tersedia. 5. Saya terus fokus pada bacaan selama diberi waktu untuk membaca 6. Saya memahami bahan bacaan
Pemrosesan otomatis	Individu mengolah informasi dari kegiatan yang membutuhkan tindakan cepat dibentuk secara otomatis Individu mengetahui informasi dengan sedikit perhatian berdasarkan apa yang pernah dilakukan dalam aktivitasnya	7. Saya merespons informasi dengan cepat 8. Saya memahami informasi secara mendalam
Neurosains kognitif	Individu memusatkan informasi yang ditentukan oleh objek yang dilihat, berupa: gerakan, warna, arah, dan ukuran Individu mampu menganalisa ciri-ciri dari informasi yang dilihat sebelumnya	9. Saya memahami detail informasi dalam bahan bacaan 10. Saya bisa menyebutkan hal-hal detail dalam bahan bacaan

Kesadaran	Individu mampu mengerjakan suatu hal dalam kejadian yang membutuhkan kendali penuh dirinya Individu memilah hal-hal dari peristiwa yang diperhatikan sehingga dapat mengabaikan objek lain	11. Saat menyadari penuh bahwa saya sedang membaca bahan bacaan tentang emosi 12. Saya memahami rangkain informasi yang ada pada bahan bacaan
------------------	---	--

Hasil

Penelitian ini menghasilkan uji analisa sebagai berikut

Tabel 2.
Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of items
.518	9

Berdasarkan uji reliabilitas menggunakan SPSS 24, nilai reliabilitas adalah 0.518. Hal ini menunjukkan bahwa skala atensi yang digunakan cukup reliabel.

Tabel 3.
Hasil Uji Validitas

No Item	R Hitung	R Tabel 5%(N=20, $\alpha = 0.05$)
1	0.738	0.632
2	0.738	
3	0.773	
4	0.773	
5	0.711	
8	0.785	
9	0.651	
12	0.722	

Berdasarkan tabel 3. di atas menunjukkan nilai validitas dari tiap kelompok. Terdapat 9 item pernyataan yang valid dari 12 item pernyataan.

Tabel 3.
Hasil Uji Independent T-Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Total Data	Equal variances assumed	12.412	.002	3.085	18	.006	2.10000	6.8069	.66993	3.53007
	Equal variances not assumed			3.085	11.727	.010	2.10000	6.8069	.61307	3.58693

Dilihat pada tabel 3. di atas, diketahui bahwa nilai *Sig Levene's Test For Equality of Variances* adalah sebesar $0.002 < 0,05$ maka dapat diartikan bahwa kelompok A dan kelompok B adalah tidak homogen (V.Wiratna Sujawerni, 2014: 99). Sehingga penafsiran tabel *output Independent sample test* diatas berpedoman pada nilai yang terdapat dalam tabel *Equal variances not assumed*.

Berdasarkan tabel *output "Independent sample test"* pada bagian *Equal variances not assumed*, diketahui nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0.01 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji *independent sample t-test*, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat atensi belajar antara siswa yang belajar dengan diiringi musik *lo-fi* dan tidak diiringi musik *lo-fi*.

Diskusi

Studi ini menemukan perbedaan yang signifikan terkait atensi belajar. Siswa yang mendengarkan musik *lo-fi* selama sesi studi menunjukkan tingkat atensi belajar dan fokus yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang belajar tanpa musik. Kelompok eksperimental, yang mendengarkan musik *lo-fi*, menunjukkan keterlibatan, konsentrasi, dan atensi belajar keseluruhan yang lebih besar terhadap tugas pembelajaran. Temuan penelitian ini memberikan dukungan empiris untuk laporan anekdot tentang manfaat musik *lo-fi* di kalangan siswa Indonesia, menunjukkan bahwa genre ini dapat berdampak positif pada atensi belajar dan hasil belajar siswa. Hasil ini

selaras dengan hipotesis gairah dan suasana hati, yang menunjukkan bahwa musik dapat memodulasi gairah fisiologis dan keadaan emosional individu, sehingga memengaruhi proses kognitif seperti atensi belajar, fokus, dan pemrosesan informasi (Lowry et al., 1951) (Saefudin et al., 2019).

Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa musik dengan karakteristik tertentu, seperti tempo yang lebih lambat dan intensitas yang lebih rendah, dapat membantu mengurangi stres dan menciptakan keadaan yang lebih santai dan fokus, yang mungkin bermanfaat untuk belajar (Chen, 2022). Penelitian telah menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan kinerja kognitif dengan meningkatkan suasana hati, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan motivasi dan keterlibatan dengan materi pembelajaran (Lehmann & Seufert, 2017) (Dosseville et al., 2012) (Schellenberg et al., 2007). Sifat musik *lo-fi* yang menenangkan dan ambien dapat membantu siswa mempertahankan keadaan atensi belajar yang terfokus, memungkinkan mereka untuk menyerap dan memproses informasi yang mereka pelajari dengan lebih baik. Selain itu, sifat musik *lo-fi* yang berulang dan tidak mengganggu dapat mengurangi beban kognitif, memungkinkan siswa untuk mengalokasikan lebih banyak sumber daya mental untuk tugas pembelajaran yang ada (Bottiroli et al., 2014) (Cockerham et al., 2016). Secara keseluruhan, dampak positif musik *lo-fi* pada tingkat atensi belajar yang diamati dalam penelitian ini sejalan dengan literatur yang ada tentang manfaat kognitif musik dalam lingkungan pendidikan (Bottiroli et al., 2014).

Temuan penelitian ini memberikan dukungan empiris untuk laporan anekdot manfaat musik *lo-fi* di kalangan siswa Indonesia, menunjukkan bahwa *genre* ini dapat berdampak positif pada atensi belajar dan hasil belajar siswa (Firanty et al., 2021). Hasil ini selaras dengan hipotesis gairah dan suasana hati, yang menunjukkan bahwa musik dapat memodulasi gairah fisiologis dan keadaan emosional individu, sehingga memengaruhi proses kognitif seperti atensi belajar, fokus, dan pemrosesan informasi (Schellenberg et al., 2007) (Dosseville et al., 2012).

Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa musik dengan karakteristik tertentu, seperti tempo yang lebih lambat dan intensitas yang lebih rendah, dapat membantu mengurangi stres dan menciptakan keadaan yang lebih santai dan fokus,

yang mungkin bermanfaat untuk belajar (Lin et al., 2023). Penelitian telah menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan kinerja kognitif dengan meningkatkan suasana hati, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan motivasi dan keterlibatan dengan materi pembelajaran (Chen, 2022). Sifat musik *lo-fi* yang menenangkan dan ambien dapat membantu siswa mempertahankan keadaan atensi belajar yang terfokus, memungkinkan mereka untuk menyerap dan memproses informasi yang mereka pelajari dengan lebih baik (Dosseville et al., 2012). Selain itu, sifat musik *lo-fi* yang berulang dan tidak mengganggu dapat mengurangi beban kognitif, memungkinkan siswa untuk mengalokasikan lebih banyak sumber daya mental untuk tugas pembelajaran yang ada (Flores, 2021).

Selain itu, sebuah studi oleh Thompson et al. menemukan bahwa mendengarkan musik santai yang dipilih sendiri selama tugas kognitif dapat meningkatkan kinerja dengan mengurangi gairah fisiologis dan keadaan suasana hati negatif. Para peneliti menyarankan bahwa sifat musik yang menenangkan dan mengganggu dapat membantu individu mempertahankan keadaan atensi belajar yang terfokus, yang sangat penting untuk pembelajaran yang efektif (Lowry et al., 1951). Demikian pula, sebuah studi oleh Patston dan Tippett menunjukkan bahwa musik latar dapat meningkatkan kinerja kognitif dengan memfasilitasi keadaan "aliran" keadaan mental yang sangat fokus dan terlibat yang terkait dengan peningkatan pembelajaran dan penyelesaian tugas (Tang et al., 2017). Temuan ini memberikan dukungan tambahan untuk dampak positif musik *lo-fi* pada atensi belajar dan pembelajaran siswa yang diamati dalam penelitian saat ini.

Temuan penelitian ini memberikan bukti empiris untuk mengatasi perdebatan yang sedang berlangsung tentang dampak musik pada atensi belajar dan pembelajaran siswa. Penelitian ini membantu menjawab pertanyaan sentral apakah mendengarkan musik *lo-fi* dapat secara positif memengaruhi tingkat atensi belajar dan kinerja kognitif di antara siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan musik *lo-fi* dalam lingkungan pendidikan dapat memiliki efek yang menguntungkan, memungkinkan siswa untuk mempertahankan keadaan atensi belajar yang terfokus dan menyerap dan memproses materi pembelajaran dengan lebih baik. Temuan ini selaras dengan hipotesis

gairah dan suasana hati, yang berpendapat bahwa musik dapat memodulasi gairah fisiologis dan keadaan emosional, sehingga memengaruhi proses kognitif utama seperti atensi belajar, fokus, dan pemrosesan informasi. Selain itu, sifat musik *lo-fi* yang menenangkan dan tidak mencolok dapat membantu mengurangi beban kognitif, memungkinkan siswa untuk mengalokasikan lebih banyak sumber daya mental untuk tugas pembelajaran yang ada.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang harus diatasi dalam penelitian selanjutnya. Pertama, ukuran sampel relatif kecil, dengan hanya 10 peserta dalam kelompok eksperimen dan 10 dalam kelompok kontrol. Ukuran sampel yang lebih besar akan memberikan lebih banyak kekuatan statistik dan memungkinkan kesimpulan yang lebih kuat. Selain itu, penelitian ini dilakukan di satu sekolah, yang dapat membatasi generalisasi temuan. Studi di masa depan harus memperluas penelitian untuk mencakup beberapa sekolah atau pengaturan pendidikan untuk memeriksa dampak musik *lo-fi* pada populasi siswa yang lebih beragam. Selain itu, penelitian saat ini berfokus pada genre musik tertentu (*lo-fi*), dan akan bermanfaat untuk menyelidiki efek jenis musik lain, seperti klasik atau ambien, pada atensi belajar dan pembelajaran siswa. Terakhir, ini adalah studi jangka pendek, dan penelitian longitudinal diperlukan untuk memahami efek jangka panjang dari memasukkan musik *lo-fi* ke dalam lingkungan belajar. Terlepas dari keterbatasan ini, temuan penelitian ini memberikan wawasan awal yang berharga tentang manfaat potensial musik *lo-fi* untuk atensi belajar dan pembelajaran siswa, dan penelitian di masa depan harus dibangun di atas hasil ini untuk mengeksplorasi lebih lanjut topik penting ini.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik *lo-fi* selama sesi belajar dapat meningkatkan atensi dan fokus siswa dibandingkan dengan mereka yang belajar tanpa musik. Musik *lo-fi* terbukti menciptakan suasana santai dan fokus, mendukung keterlibatan dan kinerja akademik siswa. Temuan ini konsisten dengan hipotesis bahwa musik dapat memodulasi gairah fisiologis dan keadaan emosional, mempengaruhi proses kognitif seperti atensi belajar dan fokus. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, termasuk ukuran sampel kecil dan cakupan satu sekolah. Studi lebih lanjut

dengan ukuran sampel lebih besar dan variasi genre musik diperlukan untuk mengkonfirmasi hasil dan memahami efek jangka panjang musik *lo-fi* dalam pendidikan.

Daftar Pustaka

- Andita, C. D., & Desyandri, D. (2019). Pengaruh Penggunaan Musik Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 205-209.
- Anggelia, Y. (2018) *Studi Eksperimental Mengenai Pengaruh Mendengarkan Musik Instrumental POP Terhadap Kemampuan Selective Attention (Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 di Universitas "X" Bandung)*. Undergraduate thesis, UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA.
- Anggraita, A. D., Claudia, C., Pilartomo, R. A., Suwandi, S., Budiarto, S., & Aryanto, C. B. (2021). Pengaruh Musik Low-Fidelity (lo-fi) terhadap Pemahaman Bacaan Mahasiswa Indonesia di Jabodetabek (The Effect of Low-Fidelity Music (lo-fi) on Reading Comprehension in Indonesian College Students at Jabodetabek), *Mind Set*, 12 (1), 10-20.
- Begum, M M., Uddin, M S., Rithy, J F., Kabir, J., Tewari, D., Islam, A., & Ashraf, G M. (2019, February 5). Analyzing the Impact of Soft, Stimulating and Depressing Songs on Attention Among Undergraduate Students: A Cross-Sectional Pilot Study in Bangladesh. *Frontiers Media*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00161>
- Bottiroli, S., Rosi, A., Russo, R., Vecchi, T., & Cavallini, E. (2014, October 15). The cognitive effects of listening to background music on older adults: processing speed improves with upbeat music, while memory seems to benefit from both upbeat and downbeat music. *Frontiers Media*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00284>
- Chen, Y. (2022, January 1). The Effect of Background Music on Young People (10-24)' Task Performance. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220105.087>
- Cockerham, D., Chang, Z., Schellen, M., & Lin, L. (2016, July 1). Cognitive Task Performance in Technology-Enhanced Learning Environments. <https://doi.org/10.1109/icalt.2016.33>
- Dosseville, F., Laborde, S., & Scelles, N. (2012, April 1). Music during lectures: Will students learn better?. *Elsevier BV*, 22(2), 258-262. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.10.004>
- Firanty, F., Latif, F., & Indahyani, T. (2021, April 1). Interior design of music schools in Jakarta. *IOP Publishing*, 729(1), 012059-012059. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/729/1/012059>
- Flores, D R. (2021, July 26). The Effects of Music Genre on Scores in Different Exam Types: A Pilot Study. , 86-97. <https://journals.kpu.ca/index.php/KPSJ/article/download/1561/1011>
- Flowers, P J., & O'Neill, A A M. (2005, December 1). Self-Reported Distractions of Middle School Students in Listening to Music and Prose. *SAGE Publishing*, 53(4), 308-321. <https://doi.org/10.1177/002242940505300403>

- Hidayat, H A., Syeilendra, S., Marzam, M., & Hakim, U. (2023, June 1). Minangkabau Traditional Music Practice Learning Strategies; Student Competency Achievement In The Impact Of Pandemic. State University of Medan, 7(1), 1-1. <https://doi.org/10.24114/gondang.v7i1.46826>
- Kinanti, A. D., Maharani, C., Syahputri, D. A., Yogiswara, A., & Farisandy, E. D. (2023). Fast Tempo Increases Attention: The Effect of Music Tempo on Attention Tempo Cepat Meningkatkan Atensi: Efek Tempo Musik Terhadap Atensi. *Psikotudia: Jurnal Psikologi*, 12(1), 1-7.
- Langan, K., & Sachs, D. (2013, April 1). Opening Pandora's Stream: Piping Music into the Information Literacy Classroom. *Taylor & Francis*, 9(2), 89-109. <https://doi.org/10.1080/15228959.2013.785876>
- Lehmann, J., & Seufert, T. (2017, October 31). The Influence of Background Music on Learning in the Light of Different Theoretical Perspectives and the Role of Working Memory Capacity. *Frontiers Media*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01902>
- Lin, H., Kuo, S., & Phuong, T N T. (2023, February 24). Slower tempo makes worse performance? The effect of musical tempo on cognitive processing speed. *Frontiers Media*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.998460>
- Lowry, O H., Rosebrough, N., Farr, A., & RANDALL, R J. (1951, November 1). PROTEIN MEASUREMENT WITH THE FOLIN PHENOL REAGENT. *Elsevier BV*, 193(1), 265-275. [https://doi.org/10.1016/s0021-9258\(19\)52451-6](https://doi.org/10.1016/s0021-9258(19)52451-6)
- Newton, E. (2016, December 1). Lo-fi Listening as Active Reception. *The MIT Press*, 26, 53-55. https://doi.org/10.1162/lmj_a_00975
- Que, Y., Zheng, Y., Hsiao, J H., & Hu, X. (2020, August 1). Exploring the Effect of Personalized Background Music on Reading Comprehension. <https://doi.org/10.1145/3383583.3398543>
- Riyadi, L., & Budiman, N. (2023, June 30). Capaian Pembelajaran Seni Musik Pada Kurikulum Merdeka Sebagai Wujud Merdeka Belajar. , 5(1), 40-50. <https://doi.org/10.24036/musikolastika.v5i1.104>
- Rusdyaningtyas, E T., & Hanum, D F. (2020, January 1). Teacher's Policy Using Dangdut Music to Support Classroom Learning. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200129.021>
- Saefudin, D P., Saleh, M., & Warsono, W. (2019, August 1). THE The Use of Music Background in Teaching Reading Comprehension for Negative and Positive Students's Perception. State University of Semarang, 9(4), 501-508. <https://doi.org/10.15294/eej.v9i4.30920>
- Schellenberg, E G., Nakata, T., Hunter, P G., & Tamoto, S. (2007, January 1). Exposure to music and cognitive performance: tests of children and adults. *SAGE Publishing*, 35(1), 5-19. <https://doi.org/10.1177/0305735607068885>
- Tang, Y., Deng, X., Zhang, C., Chen, Q., Wang, J., & Yang, Q. (2017, January 1). The study of different attention states under different background music based on Event-Related potential analysis. *EDP Sciences*, 8, 03019-03019. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20170803019>
- Tervaniemi, M., Tao, S., & Huotilainen, M. (2018, October 4). Promises of Music in Education?. *Frontiers Media*, 3. <https://doi.org/10.3389/feduc.2018.00074>

Widijanto, M. A., Ilma, L., Aprildhy, S. K., Safinatunnajah, K., & Jatnika, R. (2022).
PENGARUH LATAR BELAKANG MUSIK LO-FI TERHADAP READING
COMPREHENSION MAHASISWA. *Journal of Psychological Science and
Profession*, 6(2), 153-163.